

| ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|---|---|--|
| COMPETICIÓN | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRICIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Deportistas con posibles síntomas leves e que poderían participar na competición | <p>Facer un Auto test antes de saír da casa, no mesmo día da competición.</p> <p>Debo facerme tres preguntas: Teño febre? Teño tose? Noto falta de alento? Se algunha das respostas é positiva, debo quedar na casa e proceder tal e como establece a Consellería de Sanidade. Comunicalo inmediatamente ao Coordinador COVID do meu club.</p> <p>Para ter máis certezas podo acceder a https://coronavirus.sergas.gal/autotest.</p> |
| Antes (común) | Deportistas (grupos de risco) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Persoa sensible ou vulnerable que quere participar na actividade deportiva. | <p>A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían tomar parte na competición sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte.</p> <p>En calquera caso asumirán calquera risco baixo a súa responsabilidade, e necesariamente tras consultar co seu club en que categoría deberían participar segundo as súas condicións físicas e experiencia. O CSD (Consejo Superior de Deportes) establece como principais grupos vulnerables aos maiores de 60 anos, e aquelas persoas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cancro, inmunodeficiencias, e embarazadas polo principio de precaución.</p> |
| Antes (RAID) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | <p>Desprazamento en vehículos con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (xestións, viaxe ao lugar de competición, recollida de materiais, etc.).</p> <p>Desprazamento en vehículos de asistencias, para o traslado de materiais/persoas.</p> | <p>Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén ao saír do vehículo.</p> <p>Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca.</p> <p>Repartir aos deportistas nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambios nin de asento, nin de coche durante os desprazamentos de ida e volta.</p> <p>Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe.</p> <p>Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade.</p> <p>Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilador o interior con frecuencia</p> <p>Nas áreas de estacionamento do lugar de competición o uso de máscaras OBRIGATORIO tamén ao saír do vehículo.</p> |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa | Saúdos entre persoas no área de competición (centro de competición): entre deportistas, pero tamén aos ORGANIZADORES, aos acompañantes, etc. | Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. |
| Antes (RAID) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa | Equipos e máis de 4 persoas , que puideran exceder o número máximo de agrupacións de persoas establecido a nivel autonómico. | Recoméndase configurar equipos nas categorías 3.0, 2.1 e ORIENTARAIID co menor número de deportistas, prescindindo na medida do posible de asistencias e reservas. Limitar o número de integrantes dun equipo ORIENTA-RAID, na medida do posible, ao número máximo de agrupacións de persoas establecido a nivel autonómico (recoméndase un máximo de 4 persoas). |
| Antes (RAID) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO | <p>DEPORTISTA que axuda aos ORGANIZADORES na montaxe do espazo de competición.</p> <p>DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a transportar materiais, á montaxe de tendas ou bandeirolas no centro de competición, montaxe das transicións, etc.</p> <p>Descarga conxunta de bicicletas, kayaks e outros elementos necesarios para cada sección, por organizadores ou deportistas. Regulación e presentación dos mesmos</p> | <p>Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais antes de iniciar a competición (espazos de secretaría, zona de reunión -arena- e aparcadoiro). En calquera caso é recomendable:</p> <p>Non colaborar a instalar ou transportar materiais da organización ou doutros equipos.</p> <p>Non facer contacto cos materiais doutros deportistas.</p> <p>Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maleteiro do vehículo.</p> <p>Organizar os materiais (mochilas e equipamento) individualmente nos boxes dos espazos de transición.</p> <p>Non instalar tendas, carpas, toldos ou bandeirolas que provoquen a concentración de persoas no espazo de reunión (arena).</p> <p>Levar un botiño de hidroxel. Lavado de mans antes e despois de manipular materiais.</p> |
| Antes (RAID) | Deportistas (todos) (proveedores) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | <p>Preparación dos materiais individuais. Situacións de préstamo/aluguer de materiais de orientación.</p> <p>Contempla a posibilidade de que os kayaks sexan suministrados por un proveedor externo.</p> | <p>Evitar compartir materiais de orientación. Priorizar que os materiais sexan individuais en réxime de propiedade: compás, tarxeta SPORTident ou similar, etc.</p> <p>No caso de préstamo/aluguer de materiais, estarán debidamente desinfectados con carácter previo, documentándoo por escrito nos casos dos kayaks e os seus accesorios (palas, chalecos, asientos, etc.).</p> <p>No caso de préstamo/aluguer de tarxetas SPORTident, as bandas elásticas ou cordas (material poroso) e as tarxetas SPORTident (material plástico non poroso) deben ser manexadas separadamente en contedores independentes.</p> <p>Para minimizar os contactos indirectos os clubs organizadores exixirán unha única tarxeta SPORTident por equipo, que poderá ser ben SI clásica con capacidade suficiente ou ben SIAC (contactless). Se a duración de baterías o permite, as estacións poderán ter o modo SIAC ON activado en función da duración das probas.</p> <p>Dispoñer de hidroxel no espazo secretaría para os DEPORTISTAS. Lavado de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais.</p> <p>É obrigatorio que cada deportista leve durante a actividade deportiva un botiño individual (mínimo 75 ml) de hidroxel (preferentemente con 70% isopropanol u 80% etanol para non deterioralas). Desinfección da tarxeta e das mans antes e despois de usar a tarxeta en cada estación (retirando as luvas, se procede).</p> |
| Antes (RAID) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | Preparación das equipacións deportivas dos equipos. Situacións de préstamo ou intercambio de equipacións deportivas entre deportistas (petos, etc.). | <p>Evitar compartir equipacións. Manexalas individualmente en bolsas plásticas.</p> <p>No caso de préstamo de equipacións, estarán debidamente desinfectadas con carácter previo.</p> <p>Pode ser considerada como alternativa a corentena dos materiais segundo estas indicacións: lverl</p> <p>Levar un botiño de hidroxel individual. Lavado de mans antes e despois de recoller equipacións deportivas.</p> |
| Antes (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | <p>Non identificamos contactos a través de materiais que pasen ALTERNATIVAMENTE dunhas mans a outras antes de comezar a competición.</p> <p>Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, compás, mapa usado, etc.). Non deben compartilo cos DEPORTISTAS.</p> |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO | Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas antes do inicio da competición. | <p>Resgardos de persoas en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo de deportistas antes das carreiras posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM).</p> <p>Aseos e vestiarios en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES antes de iniciar a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020:</p> <p>Uso de vestiarios</p> <ul style="list-style-type: none"> No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento/competición deberán chegar debidamente cambiados/as da casa. No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un número de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións. Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas. Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza. Evitar falar, berrar, celebracións, etc... mentres esteamos no vestiario <p>Uso de baños</p> <ul style="list-style-type: none"> Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m. Respectar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír. |

| ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN | | | | |
|------------------------------------|----------------------|--|---|--|
| COMPETICIÓN | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRICIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| Antes (común) | Deportista (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL | Utilización das SUPERFICIES de aseos e vestiarios, pavillóns ou instalacións deportivas cubertas antes de comezar a competición. Contactos a través das SUPERFICIES dos elementos utilizados nas diferentes seccións (bicicletas, kayaks, etc.). | Identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS antes de comezar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís e ao transporte das bicicletas, kayaks e materiais necesarios nas diferentes seccións , nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións: Espazo cuberto ou pechado SECRETARÍA. No caso de utilizar para SECRETARÍA dun espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020. Aseos e vestiarios en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES antes de iniciar a actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de aseos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020 enumerados no apartado anterior. |
| Antes (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS antes de comezar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. |
| Antes (RAID) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Deportistas que se cruzan e socializan con outros deportistas, acompañantes e ORGANIZADORES nos espazos de reunión (arena) e secretaria do centro de competición antes do inicio da mesma. Deportistas que reciben briefing (charla) de explicación da competición | Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Preocuparse de buscar e ler dos protocolos de seguridade relacionados con COVID-19 a través da páxina web da FEGADO. Preocuparse de consultar os requisitos de admisión publicados no boletíns da proba. Evitar socializar no Centro de Competición. Saídas graduadas para equipos e categorías que permiten programar a chegada ao Centro de Competición en hora próxima á hora de presaiada/saída asignada. Entrega de mapas tamén graduada, no espazo de presaiada/triaxe, de modo que o tempo establecido polas organizacións entre presaiada e saída é o tempo do que os equipos dispoñen para analizar estratexias e facer exercicios de quecemento. Envío telemático por adiantado dos boletíns, briefing e normativa adicional (de obrigado cumprimento) para a evitar os contactos innecesarios entre persoas. Preocuparse de buscar e ler como estará distribuído o centro de competición a través da páxina web da FEGADO. Preocuparse de buscar e ler os boletíns, briefing e normativa adicional (de obrigado cumprimento) da proba. Non estará exposta no centro de competición. Prestar especial atención á parte do boletíns que fala das medidas de desinfección de cada material utilizado nas transicións: bicicletas e os seus accesorios, kayak e elementos vinculados ao seu uso, así como de todos e cada un dos materiais empregados nas seccións. Especial atención aos materiais que podan ser susceptibles de ser compartidos SIMULTÁNEA, SECUENCIAL OU ALTERNAMENTE por membros do mesmo equipo, e por membros do mesmo equipo durante a carreira Preocuparse de buscar e ler os sinais indicadores da localización de secretaria, presaiada, saída e meta. Preocuparse de buscar e ler as horas de saída asignadas, e publicadas telemáticamente páxina web da FEGADO. Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. |
| Antes (RAID) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | Concurrencia de DEPORTISTAS no espazo de SECRETARÍA antes de iniciar a competición. Deportistas que necesitan facer xestións no espazo de secretaria (aluguer, dorsal, cambio de nº de tarxeta, etc.). Circulacións lineais polo espazo de competición. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS antes da competición. | Evitar o contacto persoa-persoa. Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Fixarse e colocarse segundo a maraxe no chan do distanciamento durante a espera (conos, bandeirolas, cinta ou similares), á distancia de seguridade de 1,5 metros. Haberá un mínimo de 10 marcas. Secretaría se habilita para trámites a través dos responsables dos clubs/equipos, ou para aclaracións ás categorías de ORIENTA-RAID . Especialmente no relacionado coa entrega de tarxetas de aluguer. Non serán atendidas outras xestións de tipo individual. Soamente serán atendidas as inscricións telemáticas. Soamente serán atendidos os pagos telemáticos. Nunca durante a competición. Os materiais se entregarán a través de bandexas plásticas, sen contacto STAFF-DEPORTISTA. Soamente serán atendidas as xestións telemáticas de inscricións/correccións de erros a través do correo fegado.xestionssecretaria@gmail.com. Utilizar máscaras de protección en espazos ao aire libre/pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO | Circulacións aleatorias polo espazo de competición. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS antes da competición. | Os DEPORTISTAS non deben concentrarse zona de reunión (arena) antes da competición. Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos | Uso de botellas e vasos para hidratarse antes de competir | Cada DEPORTISTA levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recomendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións. |
| Antes (común) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres | Uso de comidas e víveres para alimentarse antes de competir | Cada DEPORTISTA levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. |
| Durante (RAID) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa | Saúdos entre persoas durante a competición nos espazos entre presaiada, quecemento, saída e meta-espazo de recuperación: con outros deportistas e ORGANIZADORES. | Evitar saudar coa man ou con apertas. DURANTE A PREPARACIÓN DO ESFORZO FÍSICO (espazos con máscara). Manter a distancia de seguridade de 3,0 m entre equipos (6,0 m na planificación de estratexias) e 1,5 m entre membros do mesmo equipo que establece o protocolo nos espazos de preparación para a práctica da actividade deportiva (esperas na presaiada-triaxe, quecemento, esperas na saída, saída e dentro dos espazos de transición). DURANTE O ESFORZO FÍSICO (espazos sen máscara). En carreira, duplicar esa distancia de seguridade ata os 6,0 m entre equipos e 3,0 m entre membros do mesmo equipo (6,0 m nas seccións de bicicleta BTT que establece o protocolo nos espazos de carreira e meta. NOS ESPAZOS DE RECUPERACIÓN. Manter os 6,0 m entre deportistas (independentemente de se son do mesmo equipo ou de equipos diferentes) no espazo de recuperación , inmediatamente segundo finalicen o percorrido e fagan o rexistro na estación finish (meta). Recuperan a respiración e inmediatamente deben colocar a máscara que levan consigo. |
| Durante (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO | DEPORTISTA que axuda a outro DEPORTISTA a cargar ou desprazar a súa bicicleta, kayak e materiais necesarios nas diferentes seccións. | Os DEPORTISTAS utilizan pequenos materiais de uso individual. Non compartirán mapas. Manipular os materiais por parellas. É obrigatorio que cada deportista leve durante a actividade deportiva un botiño individual (mínimo 75 ml) de hidroxel (preferentemente con 70% isopropanol u 80% etanol para non deterioralas). Desinfección das mans antes e despois de facer contacto con materiais (retirando as luvas, se procede). |
| Durante (RAID) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | Rexistro do paso por cada punto de control (picar ou fichar na baliza). Contacto da tarxeta que se leva normalmente na boneca coa estación SPORTident durante menos de 1 segundo. DEPORTISTA que comparte ferramentas ou materiais con outros DEPORTISTAS para reparacións, asistencia, etc. | Evitar tocar o soporte ou superficie da estación, tanto coas tarxetas SPORTident clásicas e P-CARD, coma coas SIAC contactless. Cos sistemas "non contactless" debo facer un contacto "limpo plástico-plástico" entre o dispositivo electrónico que se leva normalmente na boneca (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident. Correr coa tarxeta afastada de posibles gotículas exhaladas ao respirar durante a práctica do exercicio físico. Non aproximala ao nariz, boca ou ollos. Especial atención ás SIAC ao comprobar o sinal luminoso ou acústico. Precaución ao secar o suor coa man que porta a tarxeta. En caso de erro no funcionamento da estación, debemos UTILIZAR O SISTEMA DE MARCAJE MANUAL ALTERNATIVO da pinza clásica (ou unidade de reserva), de uso autorizado e condicionados á desinfección de mans (retirando as luvas previamente, de ser o caso) con hidroxel antes e despois de rexistrar o paso. É obrigatorio limpar con hidroxel (material obrigatorio) a tarxeta individual antes e despois de picar ou fichar na baliza. Tamén no caso de ter que empregar a unidade de reserva, lavaremos as mans antes e despois da súa utilización. É obrigatorio limpar con hidroxel (material obrigatorio en carreira) as mans antes e despois de manipular MATERIAIS. |

| ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN | | | | |
|------------------------------------|----------------------|---|---|--|
| COMPETICIÓN | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRICIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| Durante (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por DEPORTISTAS durante a competición. Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipación, tarxeta SPORTident, compás e mapa usado). |
| Durante (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO | Exercicios de quecemento e estiramientos en grupo sobre a mesma superficie. Corredores que entran en meta e se tiran ao chan. Utilización de pavillóns ou instalacións deportivas para a realización das competicións. Tanto como resguardo como para levar a cabo as actividades. | Debo facer o quecemento previo en progresión individual e sempre en superficies ao aire libre. Permanecer en pé unha vez cruzada a liña de meta (finish). Resguardo en pavillóns ou instalacións deportivas cubertas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM). |
| Durante (RAID) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL | Utilización das SUPERFICIES de pavillóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da competición. Contactos a través das SUPERFICIES dos elementos utilizados nas diferentes seccións (bicicletas, kayaks, etc.). | Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís en carreira e ao transporte das bicicletas, kayaks e materiais necesarios nas diferentes seccións , nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, ESPAZOS DAS TRANSICIÓNS , META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN durante as carreiras en mapa de bosque. Sen embargo identificamos posibles excepcións: Espazo cuberto ou pechado. No caso de utilizar un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO DAS SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020. |
| Durante (RAID) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (deportistas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS DURANTE a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís ou en carreira ou preparación da mesma nos espazos de PRESAÍDA-TRIAXE, QUECEMENTO, SAÍDA, durante a carreira en mapa de bosque, ESPAZOS DAS TRANSICIÓNS , META e ESPAZO DE RECUPERACIÓN. |
| Durante (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Conversas entre persoas. Coincidencias no "espazo e tempo de DEPORTISTAS" con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS nos espazos entre presaída e meta-recuperación durante a competición. | Non aproximarse para conversar con outros deportistas ou acompañantes. Non socializar no espazos de espera, nin segundo se cruce a liña de meta. Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. |
| Durante (RAID) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | Conducta INIVIDUAL nos espazos previos á CARREIRA . Coincidencia de varios deportistas nos espazos de espera de PRESAÍDA/TRIAXE Coincidencia de varios deportistas nos espazos de QUECEMENTO. Coincidencia de varios deportistas nos espazos de espera de SAÍDA. | Non socializar. Non aproximarse nin dirixirse, na medida do posible, aos ORGANIZADORES e deportistas, respectando a distancia de seguridade de 3,0 metros entre equipos e de 1,5 m entre membros do mesmo equipo . Non iniciar os exercicios de quecemento ata someterse á triaxe (toma de temperatura) na zona de PRESAÍDA-TRIAXE. Non agruparse fronte aos reloxos, posto que non hai présa. As saídas serán mediante estación START. Na PRESAÍDA/TRIAXE e RECOLLIDA DE MAPAS Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3,0 metros entre equipos e de 1,5 m entre membros do mesmo equipo). O equipo debe entrar directamente ao seren chamado pola organización . Lavado de mans con hidroxel. Unha vez cruzada a marcaxe debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO que me facilitará a organización. Recollida do conxunto de mapas. Coas mans limpas, recollida do conxunto de mapas. Mapas depositados en bandexas plásticas para deben evitar o contacto staff-deportista. Na medida do posible ,se recollerán TODOS os mapas do RAID no momento da PRESAÍDA, gradualmente e respectando a orde de chamada-entrega dos equipos. Calquera modificación desta norma, que pretende evitar aglomeracións de persoas no espazo de reunión (<i>arena</i>), deberá ser xustificada pola organización. Moi recomendado: comprobar se teño o roadbook (raidbook) do equipo que imprimín na casa, posto que non se entregará no espazo de presaída. Obrigatorio: comprobar se levo un botiño de hidroxel individual (mínimo de 75 ml) por deportista. Obrigatorio: comprobar se levo as máscaras de repostos obrigatorias (mínimo de dúas adaptadas ás disciplinas da proba, a maiores da que levo posta). A organización, en función da climatoloxía e características da proba poderá exixir determinados tipos de máscara, e incluso un maior número delas. Debo saber que se a miña temperatura corporal é de máis de 37,5º hei ser illado nunha carpa habilitada ao efecto, se me proporcionará unha máscara cirúrxica e se dará aviso ao SERGAS. No QUECEMENTO. Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Respectar, na medida do posible, o distanciamento de 6,0 metros respecto aos outros equipos durante o análise de mapas e estratexias. Respectar, na medida do posible, o distanciamento de 3,0 metros respecto aos outros deportistas. Recorda que é un espazo restrinxido soamente para a xente que compete. Na SAÍDA. Debo utilizar máscara de protección (que hei de traer da casa) tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. Fixarse no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera (3,0 metros entre equipos e de 1,5 m entre membros do mesmo equipo). Debo entrar directamente ao -2 ó seren chamado pola organización . Segundo lavado de mans con hidroxel. Unha vez cruzada a marcaxe debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO que me facilitará a organización. Con mans e tarxetas hixienizadas, limpo (CLEAR) e comprobo (CHECK) a miña tarxeta. O contacto debe ser tarxeta-estación. Nunca debo tocar a estación coas mans. Nunca debo aproximar a tarxeta á cara. Avanzo ata a miña marca de espera no límite do espazo -2, onde (se procede) me rexistro na estación SICAC OFF e CONTROL. O contacto debe ser tarxeta-estación. Nunca debo tocar a estación coas mans. Nunca debo aproximar a estación á cara. Paso directo ao -1 ó seren chamado pola organización . Espazo de espera ao pitido de saída e retirada das máscaras. Se debe garantir a distancia de seguridade de 6 metros entre equipos e de 3,0 metros entre deportistas do mesmo equipo. Máscara en deportistas obrigatoria ata este punto. Unha vez colocado na grella (<i>parrilla</i>) de saída, e espazado un mínimo de 3,0 metros dos deportistas do meu equipo, a podo retirar e gardar axeitadamente (debo ter en conta as condicións meteorolóxicas e protexela). Cruzo a liña de saída, sen présa, en canto escoite o sinal acústico do reloxo e as indicacións dos organizadores. Aproxímome á estación START, na que se rexistrará o compañeiro que porta a tarxeta, xa mantendo a partir de aí as distancias recomendadas en carreira de 6 metros entre equipos e de 3,0 metros entre deportistas do mesmo equipo. Nota para corredores de grupos de risco. Recomendación de solicitar saída temperán xestionada polo Coordinador COVID do club. Nota corredores con saída tarde: utilizarán un carril independente, tamén con marcaxe de seguridade de 3 metros entre equipos e de 1,5 metros entre deportistas do mesmo equipo, es esperarán á orde do Xuíz Controlador ou persoa en quen delegue, buscando ocos nas parrillas para evitar concorrencia con outros corredores. Evidentemente, nas saídas tarde o tempo estará correndo e non se fará o paso por START. |
| Durante (RAID) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | Conducta INIVIDUAL durante a carreira Coincidencia esporádica "no espazo e no tempo" de deportistas en tramos de carreira. | DISTANCIAS MÍNIMAS |

| ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|--|--|---|
| COMPETICIÓN | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| | | | <p>Coincidencia esporádica “no espazo e no tempo” de deportistas nun punto de control (baliza).</p> <p>Coincidencia esporádica “no espazo e no tempo” de deportistas nos espazos de transición (puntos de asistencia) ou puntos de neutralización.</p> <p>Asistencia a outro deportista lesionado</p> <p>Acumulación de deportistas nos espazos de META e de RECUPERACIÓN.</p> | <p>Distancias mínimas de progresión entre os membros dun mesmo equipo. Por seguridade, os equipos deben progresar xuntos en todo momento. Se respectarán, na medida do posible, as seguintes distancias de seguridade entre membros dun mesmo equipo:</p> <p>Sempre, respecto de “outros alleos”. Manter a distancia de seguridade (2,0 metros) nos cruzamentos ocasionais con “outros alleos” (veciños, transeúntes, etc.), que é a referencia que establecen as autoridades sanitarias para a práctica deportiva non federada. Podo competir SEN MÁSCARA durante o esforzo físico, pero debo portala comigo e utilízala no momento en que no poida respectar os 2,0 m de distanciamento social.</p> <p>Na disciplina de trekking ou orientación específica: distancia mínima de 3,0 m entre membros do mesmo equipo para a progresión SEN MÁSCARA durante o esforzo físico, pero debo portala comigo e utilízala no momento en que no poida respectar os 3,0 m de distanciamento social cos meus compañeiros de equipo.</p> <p>Na disciplina de bicicleta BTT: distancia mínima de 6,0 m entre membros do mesmo equipo para a progresión SEN MÁSCARA durante o esforzo físico, pero debo portala comigo e utilízala no momento en que no poida respectar os 3,0 m de distanciamento social cos meus compañeiros de equipo.</p> <p>Na disciplina de kayak: non é posible respectar a distancia mínima interpersonal de 1,5 m, e por iso é obrigatorio o uso dunha máscara adaptada á especialidade.</p> <p>Noutras disciplinas (probos especiais): non habilitadas para a competición para evitar a aglomeración de deportistas e para reducir o esforzo organizativo.</p> <p>Distancias máximas entre os membros dun mesmo equipo. A progresión en solitario está prohibida. Entenderemos por equipo separado aquela situación na que os seus compoñentes perden o contacto visual directo entre si e este contacto non se recupera de forma natural en menos de 1 minuto.</p> <p>Distancias mínimas de progresión entre equipos diferentes. Está prohibida a progresión conxunta de dous ou máis equipos, deliberadamente planificada, salvo por razóns de seguridade. Se respectarán, na medida do posible, as seguintes distancias de seguridade entre equipos:</p> <p>Na disciplina de trekking ou orientación específica: distancia mínimas de seguridade de 6,0 m entre equipos.</p> <p>Na disciplina de bicicleta BTT: distancia mínima de seguridade de 6,0 m entre equipos.</p> <p>Na disciplina de kayak: distancia mínima de seguridade de 6,0 m entre equipos.</p> <p>Noutras disciplinas (probos especiais): non habilitadas para a competición para evitar a aglomeración de deportistas e para reducir o esforzo organizativo.</p> <p>CIRCUNSTANCIAS PUNTUAIS DE CARREIRA</p> <p>Adiantamentos e cruzamentos de deportistas. Por ser un deporte ao aire libre no medio natural, con saídas graduadas e sen rutas marcadas, se admiten puntualmente adiantamentos ou cruzamentos de deportistas. Como boa práctica, os deportistas/equipos máis lentos deben ceder o paso aos máis rápidos.</p> <p>Que facer se coinciden dous ou máis equipos nun punto de control (baliza)? Tras rexistrar o paso no punto de control (baliza), deben afastarse del unha distancia mínima de 6 metros, deixando libre o acceso para outros equipos e evitando aglomeracións puntuais.</p> <p>Tramos en concorrencia con outros equipos. Se por circunstancias de carreira, dous ou máis equipos coincidiran durante un mesmo tramo de carreira progresando de forma sostida a menos de 3 metros, deberán utilizar a máscara ata recuperar a distancia recomendada dos 6 metros.</p> <p>Concorrencia puntual con persoas alleas (veciños, transeúntes, outros usuarios, etc.). Se por circunstancias puntuais de carreira un equipo se cruza con persoas alleas sen poder manter unha distancia de seguridade de 2 metros, debe poñerse á máscara ata garantir que volta ter o distanciamento recomendado dos 6 metros. Isto aplica, por exemplo a tramos urbanos no medio rural, transicións por espazos urbanizados, estreitos, etc.</p> <p>Ante a dúbida de si estou cerca ou non doutra persoa (DEPORTISTA ou OUTROS ALLEOS), debo utilizar a máscara que gardei no momento de tomar a saída.</p> <p>Asistencia a outro deportista lesionado. Tal e como indica o regulamento, a asistencia a outros deportistas por motivos de lesión ou indisposición é obrigatoria. En calquera caso, na medida do posible debo evitar o contacto, manter a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros e utilizar a máscara que levo comigo. El tamén debe usar máscara. Avisar ás asistencias sanitarias se é preciso.</p> <p>Na META. Segundo un equipo finaliza a carreira tras fichar no punto de control final (finish) debe avanzar para evitar a concentración de deportistas no entorno da META, cara á zona denominada ESPAZO DE RECUPERACIÓN.</p> <p>Como deportista debo fixarme no distanciamento que marca o balizado no espazo de espera deste ESPAZO DE RECUPERACIÓN (6 metros respecto aos outros deportistas segundo as recomendacións do CSD). Podo coller aire, recuperarme e inmediatamente debo colocarme a máscara que levo gardada. Coa máscara posta, xa podo reducir a distancia de seguridade ós 3 metros.</p> <p>Hei de seguir a avanzar cara a un dosificador de HIDROXEL. ao chegar a el gardarei o mapa (potencialmente contaminado por respirar sobre el durante a carreira) para non volver tocalo ata que chego á casa. Tamén debo, no caso de ter corrido cunha tarxeta de préstamo/aluguer, separar a goma ou corda da parte plástica, para entregalas separadamente unha vez descargue máis adiante. Se non son capaz de separalas, no pasa nada, e entregarei a peza completa.</p> <p>Co mapa xa a bo recaudo, debo limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO (recomendable auto dosificador) que facilitará a organización.</p> <p>Coas mans e tarxetas xa hixienizadas a organización me facilitará unha nova máscara limpa, se considero que é necesaria, aínda que podo volver a utilizar a miña se está limpa.</p> <p>Seguirei avanzando cara á zona de descarga SPORTident (ver como proceder no apartado Despois).</p> |
| Durante (común) | Deportistas (grupos de risco) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | Deportistas vulnerables ou sensibles coinciden durante a competición con outros deportistas. | <p>A recomendación para as persoas sensibles e vulnerables é que non deberían participar na competición deportiva sen consultar ao seu médico ou cun médico do deporte. En calquera caso asumirán calquera risco baixo a súa responsabilidade, e necesariamente tras consultar co seu club en que categoría deberían participar segundo as súas condicións físicas e experiencia. O CSD (Consejo Superior de Deportes) establece como principais grupos vulnerables aos maiores de 60 anos, e aquelas persoas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cáncer, inmunodeficiencias, e embarazadas polo principio de precaución.</p> <p>Os deportistas vulnerables ou sensibles terán prioridade á hora de tomar a saída.</p> <p>O espazamento respecto a outros deportistas será maior para garantir un menor “tráfico” durante a competición.</p> <p>Utilizar máscaras de protección por OUTROS ALLEOS tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellerías de Sanidade.</p> |
| Durante (común) | Deportistas (ningún) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | <p>Non existe un uso ALTERNATIVO onde os deportistas intercambien os espazos en todo momento durante a competición.</p> <p>Durante a práctica da orientación os deportistas se desprazan de xeito SECUENCIAL polo mapa.</p> |
| Durante (común) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos | Uso de botellas e vasos para hidratarse durante a competición. | Moi recomendable: cada DEPORTISTA levará as súas propias bebidas e recipientes de hidratación durante a actividade deportiva posto que non haberá avituallamento nin durante nin ao rematar a competición. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recoméndase marcar ou rotular os envases para evitar confusións. |
| Durante (común) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres | Uso de comidas e víveres para alimentarse durante a competición. | Cada DEPORTISTA levará os seus propios comidas e víveres para alimentarse durante a actividade deportiva posto que non haberá avituallamento nin durante nin ao rematar a competición. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Saúdos entre persoas ao finalizar a competición nos espazos de descarga SPORTident, regreso á zona de reunión (arena) e regreso ao aparcadoiro: con outros deportistas, ORGANIZADORES, acompañantes, etc. | <p>Manter a distancia de seguridade de 3,0 m que establece o protocolo no espazo de descarga SPORTident.</p> <p>Evitar saudar coa man ou con apertas.</p> <p>Abandonar o espazo de descarga SPORTident inmediatamente ao finalizar a competición. unha vez que os deportistas teñan finalizado os seus percursos. Dirixirse ós vehículos sen socializar no espazo de reunión (arena).</p> <p>Se anulará a montaxe de estruturas de podio e as cerimonia de entrega de trofeos.</p> |

| ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN | | | | |
|------------------------------------|----------------------|---|---|---|
| COMPETICIÓN | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRICIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| | | | Saúdos entre persoas na entrega de trofeos | |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO DIRECTO persoa-persoa xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Viaxe de volta en vehículos dos DEPORTISTAS con persoas que non son membros da mesma unidade familiar (viaxe ao lugar de residencia o a levar a outras persoas, etc.). | Manter a distancia de seguridade (1,5 metros) e evitar saudar coa man ou con apertas. Tamén no exterior do vehículo. Evitar tocar os ollos, o nariz e a boca. Repertir aos DEPORTISTAS nun maior número de vehículos. Na medida do posible, agrupar nun mesmo vehículo conviventes ou grupos estables, sen cambialos nin de asento, nin de coche durante os desprazamentos de ida e volta. Gardar o material individual e roupa da competición en bolsas plásticas e lavar a 60º C ao chegar á casa. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois da viaxe. Evitar, na medida do posible, o desprazamento en vehículos colectivos (autobuses, etc.). Atender ás indicacións sectoriais da Consellería de Sanidade. Utilizar máscaras de protección no interior do vehículo. Non recircular o aire. Ventilar o interior con frecuencia. |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SIMULTÁNEO | DEPORTISTA que axuda aos ORGANIZADORES a recoller o espazo de competición. DEPORTISTA que axuda a outros DEPORTISTAS ou ACOMPAÑANTES a recoller e gardar o seu material individual no vehículo (mochilas, calzado deportivo, mapas, etc.). Carga conxunta de bicicletas, kayaks e outros elementos necesarios para cada sección, por organizadores ou deportistas. Regulación e presentación dos mesmos. | Como norma xeral os DEPORTISTAS non fan un uso SIMULTÁNEO de materiais ao finalizar a competición (espazos SPORTident, regreso á zona de reunión -arena- e regreso ao aparcadoiro). As entradas aos espazos SPORTident son graduadas e impiden o uso SIMULTÁNEO de materiais. En calquera caso é recomendable: Cargar e manipular as bicicletas, kayaks e outros elementos necesarios para cada sección, na medida do posible, por unha única parella que teña adoptado as medidas hixiénicas de limpeza de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. Non colaborar a recoller materiais da organización. Non facer contacto cos materiais dos deportistas. Utilizar bolsas plásticas para gardar o material individual e roupa da competición no maleteiro do vehículo. Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa. Levar un botiño de hidroxel no interior do vehículo. Lavado de mans antes e despois de procedera á carga. |
| Despois (RAID) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO SECUENCIAL | Descarga da tarxeta SPORTident (picar ou fichar na estación de descarga). Contacto da tarxeta que se leva na man coa estación SPORTident durante menos de 1 segundo. Devolución á organización dos materiais de orientación e equipacións deportivas préstamo/aluguer de materiais de orientación e/ou de equipacións deportivas. Compartir mapas. Un deportista toca o mapa de outro para explicarlle as súas eleccións de rutas es os seus erros. Lavado de bicicletas, kayaks ou materiais varios, tanto de adestradores como de deportistas. | Reposo ter feito todo ben no ESPAZO DE RECUPERACIÓN (mans e tarxeta sucias). Durante a espera no ESPAZO DE RECUPERACIÓN, de ser unha estación de préstamo/aluguer, debo separar a parte plástica da parte elástica ou corda, para depositala despois nas bandexas de devolución que haberá en SPORTident. Cada peza debo deixala na bandexa plástica correspondente. En ningún momento debo compartir o meu mapa con outro deportista para comentar as eleccións de rutas, erros, etc. O mapa é un elemento contaminado posto que o teño aproximado á cara mentres respiro en carreira. Unha vez separadas as partes da SPORTident e gardado o meu mapa (ha de quedar a bo recaudo ata chegar á casa), debo asegurarme de limpar as mans e a tarxeta con XEL HIDROALCOHÓLICO no auto dosificador do ESPAZO DE RECUPERACIÓN. Recorda que debes deixar que o XEL seque para que faga o seu efecto. No ESPAZO DE ESPERA para a DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas). Debo fixarme no distanciamento que marca o balizado no ESPAZO DE ESPERA para a DESCARGA da tarxeta SPORTident (3,0 metros lineais entre equipos (1,5 m entre compañeiros de equipo).) No ESPAZO de DESCARGA da tarxeta SPORTident (mans e tarxeta limpas). Haberá un mínimo dun punto de descarga. O recomendable son dous separados 3,0 m entre si. Debo respectar a distancia de seguridade de 3,0 m respecto dos técnicos SPORTident. Debo facer un contacto "limpo" entre o dispositivo electrónico que se leva no dedo (tarxeta) e a base ou estación receptora SPORTident. Evitar tocar a o soporte ou superficie na que estea a estación de descarga. Dispoñer de hidroxel independente para DEPORTISTAS no espazo de SPORTident da competición por se algún esqueceu facer a limpeza na fase previa. O STAFF debe limpar periodicamente a estación de DESCARGA con hidroxel (preferentemente con solución 70% isopropanol u 80% etanol para non estragalas) Lavado frecuente de mans antes e despois de entrar en contacto cos materiais. Avanzar ata o meu vehículo e marchar. Recollida dos materiais individuais. Debo gardar as equipacións deportivas e materiais en bolsas plásticas. Se teño que devolver unha equipación deportiva, será en bolsa plástica con auto peche. Desinfectar, someter a corentena ou lavar a 60º C os materiais ao chegar á casa. Dispoñer de pulverizador con solución auga-lixivia 1:50 ou desinfectante virucida equivalente no espazo do competición. Panos desbotables e bolsas plásticas con autopeche para a xestión dos mesmos. Especialmente indicado para os kayaks, que deben ser desinfectados tralo seu uso pola organización e/ou deportistas. |
| Despois (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de materiais USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso ALTERNO de materiais por DEPORTISTAS ao finalizar a competición. Os DEPORTISTAS gardan o seu pequeno material que é de uso individual (equipacións, tarxeta SPORTident, compás e mapa usado). |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SIMULTÁNEO | Utilización das SUPERFICIES de pavilóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da competición. | Non identificamos un uso SIMULTÁNEO das superficies (polo menos dous usuarios ao mesmo tempo) por ACOMPAÑANTES ao finalizar a competición. Resguardo en pavilóns ou instalacións deportivas cubertas. A recomendación nesta fase é de non facer uso destas SUPERFICIES para resguardo en caso de inclemencias meteorolóxicas posto que non se pode garantir a distancia de seguridade entre persoas. A actividade física e deportiva deberá ser exclusivamente ao aire libre segundo a filosofía de Chegar, Correr e Marchar (CCM). |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO SECUENCIAL | Utilización das SUPERFICIES de duchas e aseos, pavilóns ou instalacións deportivas cubertas para a realización da competición. Contactos a través das SUPERFICIES dos elementos utilizados nas diferentes seccións (bicicletas, kayaks, etc.). | Identificamos un uso SECUENCIAL de superficies (deixando pasar un tempo entre un usuario e outro) por DEPORTISTAS ao finalizar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís, e ao transporte das bicicletas, kayaks e materiais necesarios nas diferentes seccións , nos espazos de SPORTident, reunión (arena) e aparcadoiro. Estes espazos serán amplos e estarán ao aire. Sen embargo identificamos posibles excepcións: Espazo cuberto ou pechado SPORTident. No caso de utilizar para SPORTident un espazo cuberto ou pechado dunha instalación se deberá consultar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto da ventilación de instalacións establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020. Aseos en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de aseos establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020. Duchas en instalacións alleas. A recomendación nesta fase é a de non facer uso destas SUPERFICIES despois da actividade deportiva. De facelo se deberá publicar no boletín o protocolo do titular da mesma respecto ao USO das SUPERFICIES, que en calquera caso debe cumprir os mínimos respecto do uso de duchas establecidos pola SxD na reunión de 28 decembro 2020. |
| Despois (común) | Deportistas (ningún) | xCONTACTO INDIRECTO a través de superficies USO ALTERNO | NON IDENTIFICAMOS ESTA SITUACIÓN | Non identificamos un uso ALTERNO de superficies (persoas alternativamente en contacto coa superficie en todo momento) por DEPORTISTAS ao finalizar a competición. Os contactos con superficies se limitan a circulacións peonís nos espazos de SPORTident, reunión (arena), espazos de transición e aparcadoiro. |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SIMULTÁNEO | Conversas de análise da carreira e comparación de tempos. Coincidencias no espazo e tempo de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a competición. | Non aproximarse para comentar sobre o mapa os tramos de carreira con outros deportistas ou acompañantes. Non aproximarse para comentar tempos parciais ou totais de carreira con outros deportistas ou acompañantes. Non socializar no espazo SPORTident, nin nos espazos de reunión (arena) e aparcadoiro ao finalizar a carreira. Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade. |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito SECUENCIAL | Concorrenza de DEPORTISTAS no espazo de descarga de tarxetas SPORTident | Respectar o distanciamento no espazo de espera de descarga SPORTident fixándome e respectando as marcaxes no chan (3,0 metros entre deportistas). Respectar o distanciamento na estación de descarga SPORTident fixándome e respectando a marcaxe no chan (3,0 metros respecto ao técnico SPORTident da organización). |

| ESPECIALIDADE: RAID DE ORIENTACIÓN | | | | |
|------------------------------------|---------------------|--|--|---|
| COMPETICIÓN | | | | |
| MOMENTO | AXENTE | TIPO DE CONTAXIO | DESCRICIÓN DA SITUACIÓN | MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS |
| | | | <p>Queixas ou reclamacións presenciais fronte ao Xuíz Controlador.</p> <p>Circulacións lineais polo espazo de competición. Coincidencias no espazo en tempos diferentes de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a competición.</p> | <p>Respectar o distanciamento respecto do Xuíz Controlador (1,5 metros) no caso de querer expoñer unha queixa verbal. Non estando conforme fronte a súa decisión, poderei interpoñer unha reclamación que haberá de ser telemática a medida que coñeza os resultados que unicamente se publicarán on-line. Esa reclamación pode facela mediante correo-e ao enderezo fegado.xuicescontroladores@gmail.com.</p> <p>Non socializar nos espazos de reunión (<i>arena</i>) e aparcadoiro durante as esperas.</p> <p>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xVÍA AÉREA uso de espazos de xeito ALTERNATIVO | <p>Circulacións aleatorias polo espazo de competición. Coincidencias "en todo momento e intercambiando espazos" de DEPORTISTAS con outros DEPORTISTAS, STAFF PROPIO e OUTROS ALLEOS ao ir rematando gradualmente a competición.</p> | <p>Os DEPORTISTAS non deben regresar á zona de reunión (<i>arena</i>) unha vez finalizado a competición. Deben camiñar cara ao aparcadoiro e marchar o antes posible para evitar aglomeracións.</p> <p>Utilizar máscaras de protección tanto en espazos ao aire libre coma en espazos pechados, aínda que se respecten as distancias de seguridade, segundo as indicacións das Consellería de Sanidade.</p> |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN uso de botellas e vasos | <p>Compartir botellas e vasos entre membros do staff para hidratarse ao finalizar a competición.</p> | <p>Cada DEPORTISTA levará as súas propias botellas e vasos. Serán de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos. Recomendase marcar ou rotular os envases para evitar confusións.</p> |
| Despois (común) | Deportistas (todos) | xVÍA INXESTIÓN comidas e víveres | <p>Compartir comidas e víveres entre membros do staff para alimentarse ao finalizar o competición.</p> | <p>Cada DEPORTISTA levará a súa propia comida e víveres. Será de uso individual e estará estritamente prohibido compartilos.</p> |